



κλιμακούμενων

Ο διάδρομος

αποτελεί ίσως το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο όργανο εκγύμνασης.

Χρησιμοποιείται είτε εντός σπιτιού είτε στο γυμναστήριο και έχει και πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα.

Ας τα δούμε αναλυτικά :

Καταρχήν είναι ένας τρόπος να τρέξουμε, να περπατήσουμε, να γυμναστούμε με κλιμακούμενη ένταση. Δίνει τη δυνατότητα στον αθλούμενο να ρυθμίσει την ταχύτητα ανάλογα με τις ανάγκες και την φυσική του κατάσταση. Μας βοηθάει επίσης να γυμνάσουμε αρκετές μυϊκές ομάδες.

Παράλληλα, ένα ακόμη πλεονέκτημα του τρεξίματος στον κυλιόμενο διάδρομο είναι πως μειώνονται αισθητά οι πιθανότητες τραυματισμού, καθώς η λεία επιφάνεια του διαδρόμου δύσκολα θα προκαλέσει κάποιον αναπάντεχο τραυματισμό στα πόδια.

Στα θετικά του τρεξίματος στο διάδρομο συγκαταλέγεται και η δυνατότητα της άθλησης ανεξάρτητα από τις διαθέσεις του καιρού.

Ακόμη και όταν έξω βρέχει, κάνει κρύο ή έχει πάρα πολύ ζέστη, ο αθλητής, θα συνεχίσει ανενόχλητος την προπόνησή του, πράγμα που σίγουρα δεν θα έκανε αν έτρεχε στο δρόμο.

Η αίσθηση της ασφάλειας είναι ένα ακόμη πλεονέκτημα.

Πολλοί είναι εκείνοι που φοβούνται να βγουν για τρέξιμο μετά τη δουλειά καθώς έχει ήδη αρχίσει να νυχτώνει.

Όσον αφορά τα αρνητικά του διαδρόμου φυσικά και υπάρχουν, με πρώτο, την λανθασμένη τεχνική, στην οποία μπορεί να συνηθίσει ο αθλούμενος από την αρχή και να την συνεχίσει καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησής του. Οι ειδικοί αναφέρουν, πως οι αθλητές συνήθως τρέχουν στο διάδρομο με ένα συγκεκριμένο τρόπο, που αν είναι λανθασμένος από την αρχή, σταδιακά θα συνηθίσουν σε αυτόν και δύσκολα θα αλλάξουν τακτική.

Τέλος, πολλοί τον θεωρούν ως το όργανο των μοναχικών ασκούμενων, καθώς συνήθως δεν μας δίνει τη δυνατότητα να γυμναζόμαστε μαζί με άλλους ανθρώπους και για αυτό και πολλοί τον βαριούνται εύκολα.

Πηγή: neadiatrofis.gr